<u>ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΚΑΤΑΓΡΑΦΗΣ ΑΓΧΟΥΣ</u>

Ημέρα & ώρα	Πιο πρόσφατο αγχογόνο γεγονός που βίωσα	Πόσο ευτυχής αισθάνομαι τώρα Κλίμακα 1 - 10	Πόσο αποτελεσματικά εργάζομαι τώρα Κλίμακα 1 - 10	Βασική αιτία του συμβάντος	Πόσο αγχωμένος αισθάνομαι τώρα Κλίμακα 1 - 10	Σωματικά συμπτώματα κατά τη διάρκεια του συμβάντος	Πως χειρίστηκα το γεγονός